

Neun Tipps für den Einstieg in ein minimalistisches Leben

Dem persönlichen Ballast auf die Spur kommen

- 1 Das persönliche „Weniger ist mehr“ finden.** Erstellen Sie eine Liste mit Ihrem materiellen Überfluss, dem Zuviel an Informationen und Reizen sowie an stressenden Aktivitäten. Der überfüllte Kleiderschrank etwa, stapelweise ungelesene Newsletter im Mail-Posteingang, kaum eine freie Minute am Wochenende.
- 2 Fangen Sie klein an.** Nehmen Sie sich zunächst nur einen Bereich vor, in dem Sie sich von Ballast befreien wollen. Wo verspüren Sie die grösste Motivation zu einer Veränderung?
- 3 Veränderungen nachhaltig umsetzen.** Finden Sie Lösungen, die dauerhaft funktionieren. In der Regel beinhaltet das, dass Sie neue gute Gewohnheiten etablieren. Entrümpeln Sie etwa das Bücherregal und folgen Sie dann der „1 rein - 1 raus“-Regel. So bleibt das Bücherregal auch zukünftig schlank.
- 4 Beim Entrümpeln mit einfachen Dingen anfangen.** Wenden Sie sich zunächst den Dingen zu, die keine oder nur wenig emotionale Bedeutung für Sie haben und die im Zweifelsfalle ersetzbar sind: Dekorationsartikel, Bücher, CDs und DVDs, Kleidung, Geschirr, Spiele. Erst mit ein wenig Entrümpelungserfahrung ist es empfehlenswert, sich an Dinge mit emotionaler Bedeutung wie Erinnerungsstücke, Schmuck, Geschenke oder Fotos zu wagen.
- 5 Behalten Sie, was Sie lieben.** Nehmen Sie beim Entrümpeln jeden Gegenstand in die Hand und fragen Sie sich: Liebe ich diesen Gegenstand? Wenn er positive Gefühle in Ihnen auslöst, behalten Sie ihn. Dies gilt auch für Dinge, die sie neu in Ihr Leben lassen.
- 6 Qualität statt Quantität.** Bei Gegenständen, die Ihnen lange von Nutzen sein sollen (Schuhe, Möbel, Technik) auf Qualität achten und nicht günstigen, aber minderwertigen Angeboten erliegen, die dann schon bald den Abfallberg vergrössern.
- 7 Spontankäufe vermeiden.** Wenn Sie kurz vor einem Spontankauf stehen, fragen Sie sich: Habe ich diesen Gegenstand in den letzten Wochen in meinem Leben vermisst oder hätte ich ihn gebraucht? Wenn nicht, können Sie den Gegenstand getrost im Laden lassen.
- 8 Achtsamer Umgang mit Ressourcen und Konsumartikeln.** Reparieren statt wegwerfen, selber machen statt kaufen. Dinge bis zum Ende nutzen. Gebrauchtes statt Neues kaufen. Gut verleihen und teilen.
- 9 Weniger Schein, mehr Sein.** Identifizieren Sie die Gegenstände und Aktivitäten, mit denen sie eher einen gewissen Eindruck erwecken wollen als dass sie wirklich zu ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen. Entlassen sie diese nach und nach aus ihrem Leben.

Diese neun Tipps wurden am 11.11.2014 im St. Galler Tagblatt veröffentlicht.